



Les Chroniques de Chantal #10

SEMAINE 25 MAI 2020

NAMASTE, voici ma petite chronique de Chantal pour cette semaine.

C'EST UN TRAVAIL PERSONNEL, de la même façon que personne ne peut respirer pour vous !!! et avec un souhait : pas d'utilisation via les réseaux sociaux – merci**

PRATIQUE ASSISE

Notre rendez-vous reste actuel et à renouveler : tous les matins de 7 H 00 à 8 H 00 pour une heure d'assise soit celle que je vous ai déjà proposée en cours – annapana sati – (pratique enseignée par SRI GOENKA lors des sessions VIPASSANA) soit votre technique personnelle si vous en avez une .

Cette semaine, j'ai choisi de vous présenter en continuité du texte de la semaine dernière un autre texte parmi les 108 upanishads, soit : la KENA Upanishad. Puisque ces textes sont anciens beaucoup de traducteurs se sont affrontés à ces textes, ce sera d'abord le texte traduit et présenté par Alyette Degraes ; puis le texte transposé par Victor Hugo. Parmi d'autres traductions, celle de Jean Varenne qui a été éminent professeur et sanskritiste, traducteur déjà cité pour le texte de l'Up. DU PASSEUR . Texte à retrouver dans son livre : « Sept upanishads » Ed. Du Seuil coll. Points Sagesses – versets 14 à 28

Cette upanishad a retenu mon attention pour deux raisons : la première parce qu'elle nous expose pour la pensée indienne / hindoue - la notion du Brahman, notion qui est parfois difficile, pour nous occidentaux, à comprendre ; la seconde parce qu'elle a inspiré Victor Hugo qui en a fait une transposition étonnante, pleine de force évocatrice et avec un souffle poétique tout hugolien , dont le titre est « SUPREMATIE » . Je vous invite à lire ces textes avec attention et le second texte à voix haute pour ressentir la puissance de tous les dieux évoqués !!!

Quelques précisions : il ne faut pas confondre les mots Brahman et Brahma, le premier étant une notion, un concept de la pensée indienne / hindoue , le second étant le nom donné à l'un des trois dieux de la trinité indienne ou « trimurti » Brahma en tant que dieu créateur du monde , Vishnu dieu conservateur du monde et Shiva dieu destructeur du monde – sous-entendu pour permettre une nouvelle création du monde –

Cette notion du Brahman doit être comprise comme l'Absolu en tant que principe soutenant une matérialisation possible ; il ne peut donc pas être nommé car il est assimilé à un principe de causalité , d'origine ontologique , c'est un concept de totipotence et ne peut être évoqué que par défaut . Je redonne la petite définition citée dans la chronique n° 9 :

- **la notion de Brahman** : puisque le but est d'atteindre l'Unité , le non-duel = a-dvaya , le Brahman sera par définition l'Absolu soit le « Brahman sans second » , dans le texte en sanskrit « tad advayam brahma » = « Cela, c'est le Brahman » ; l'impossibilité de définir l'Absolu est transcrite par l'expression : « néti, néti = Non ! ce n'est pas Cela ! ce n'est pas Cela ! »

Dans son enseignement Nil Hahoutoff , illustre cette notion du Brahman « comme l'impensable vibration » car impensable pour nous à ce jour en tenant compte de notre structure mentale et avancement spirituel d'y avoir accès , de comprendre ce mystère .

Dans ces textes seront aussi cités les dieux Vayu, Agni et Indra. Ces trois dieux sont de la période des VEDAS, dieux des forces naturelles cosmiques qui participent ainsi à la création et organisation de l'univers, la cosmogonie – le Rig Veda, par ex.

* **VAYU** est le dieu du vent, nommé aussi VATA , il va où il veut sans être vu, il accorde la renommée et la richesse à ses adorateurs, disperse leurs ennemis et protège les faibles ; son animal est l'antilope et son signe de reconnaissance un étendard ; dans le Mahabharata , VAYU est le père de Bhima, dans le Ramayana son nom est PAVANA « le purificateur » , Hanuman , le dieu singe ,supposé être son fils , bénéficie de son aide pour franchir l'espace entre l'Inde et l'île de Lanka . On notera les rapprochements possibles de cette notion de « vent/air » avec la médecine ayurvédique de VATA, mais aussi avec la structure des chakras, ici ANAHATA chakra, l'élément air, l'animal représenté l'antilope, Voir aussi le lien avec les « pawanmukta », exercices « chasse-vents » pratiqués au début de chacun des cours, préliminaires donc au bon fonctionnement organique du corps – (équivalence de la lettre « V » avec la lettre « W »)

- **AGNI** est le dieu du feu , seigneur du feu sacrificiel et du foyer – rituel du feu effectué chaque matin par la maîtresse de maison - l'agnicayana, l'agni hotra -c'est une puissance numineuse (Noumène) du Védisme ; dans la littérature védique il est un dieu majeur et associé à INDRA et SOMA ; considéré comme le support des offrandes par un rituel votif ou « homa » ; l'iconographie le représente monté sur un bélier ; dans la médecine ayurvédique ce sera l'humeur PITA ; le lien avec la structure

des chakras , ici MANIPURA chakra , l'élément feu, l'animal le bélier , la couleur jaune associée au soleil , voir aussi l'approche des exercices de « tapas » avec agnisara krya , technique qui brûle toutes les scories digestives ; on retrouve tout de suite la racine « igni » de notre langue ; c'est le feu, la foudre et le soleil ; dieu du feu il est à la fois le feu de purification et du sacrifice , permet ainsi les oblations d'être transmises aux dieux, le feu de la guerre et de la fin des temps qui détruit le monde, mais permet sa régénérescence, et le feu du foyer qui réchauffe et cuit les aliments. C'est le premier mot du premier hymne du Rig Veda, d'autres noms lui sont attribués également : Jatadevas, Bharata (d'où de nom de Bharat pour l'Inde)

- **INDRA** est le roi des dieux, seigneur du Ciel dans la mythologie védique, dieu de la guerre et de l'orage, c'est une divinité principale du Rig Veda, c'est une puissance de la fonction guerrière – les kshatriyas – il est accompagné des Maruts - compagnons de guerre - , on lui reconnaît un pouvoir illimité assimilé à la puissance d'un général d'armée ou un taureau géniteur ou un ami généreux. L'hindouisme qui prendra la relève des Vedas, lui fait perdre de son pouvoir il deviendra alors un roi des Devas en compagnie de Vishnou et Shiva. Dans les textes ses qualités seront la force diligente d'un homme d'action, d'un guerrier aux caractères physiques puissants, une sagesse faite d'intelligence, de prudence, de jugement sûr, magnanime : « Ô INDRA, ta puissance éclate, et alors tu domines sur les nations, grand, fort, infini » . L'iconographie le représente chevauchant un éléphant blanc « Airâvata » . Son arme est l'éclair – Vajra , le foudre- et un arc magique. Il est invoqué comme dieu de la fertilité en apportant la pluie – suite à sa victoire sur le dragon Vritra qui avait volé toute l'eau du monde – Il est le gardien des cieux, c'est le « ZEUS » des grecs.

Ce sont des dieux ambivalents, car ils peuvent à la fois être bénéfiques et malfaisants, sauveurs et destructeurs, le vent VAYU peut être une brise légère caressante ou un ouragan, le feu AGNI peut être purificateur ou un embrasement, le maître INDRA peut être le protecteur par sa force éclairée mais agresseur par sa puissance !!!!

Est-ce à dire que l'Unité , le Brahman , reste à jamais un mystère pour la dualité , ma manifestation duelle ?

Bibliographie : Dieux Hindous Auteur Priya Hemenway Ed Evergreen
Dictionnaire amoureux des Dieux et des Déesses
Auteur Catherine Clément Ed Plon
Les upanisad Auteur Alyette Degraçes Ed Fayard



LA KENA UPANISHAD

Présentation et traduction -extrait - Alyette Degrâces

La Kena upanishad appartient au Sāmadeva et se classe dans les textes « Aranyaka » de l'école - Talavakara - c'est la 2^e upanishad dans le recueil formé par la collecte des 108 upanishads.

Le premier mot du texte « kena » veut dire « par qui » et a donné son nom à l'upanishad . Une première traduction du texte a été faite par M. L. Poley en 1836 et a ainsi inspiré le poème de Victor Hugo « Suprématie ».

Cette upanishad traite du *brahman* suprême , l'unité du Soi intérieur et du *brahman* qui éradique toute représentation duelle ; elle se présente par un jeu de questions/réponses entre le maître et le disciple. Ce texte se compose d'une partie en vers – chap 1 & 2 – et d'une partie en prose – chap 3 & 4 – contenant le récit à la découverte du *brahman* par les dieux.

Bénédiction

Que mes membres, parole, souffle, œil, oreille, force
Et tous mes sens s'emplissent totalement
De l'enseignement secret (upanishad) du *brahman*.
Que je ne rejette pas le *brahman* !
Que le *brahman* ne me rejette pas.
Qu'un rejet ne soit pas, qu'un rejet ne soit pas !
Que les vertus qui sont dans les upanishad
Adviennent en moi engagé dans le Soi (atman)
Adviennent en moi.
OM ! Paix. Paix. paix.
OM shantih shantih shantih

CHAPITRE 1 – Le brahman inconnaissable mais conscience des sens

- 1 – Par qui poussé et propulsé le mental s’envole - t-il ?
Par qui attelé le souffle marche-t-il en premier ?
Par qui est poussée la parole que l’on dit ?
L’œil et l’oreille, quel dieu les attelle ?

- 2 - Car il est l’oreille de l’oreille, le mental du mental,
la parole de la parole et aussi le souffle du souffle
l’œil de l’œil – les sages qui sont libérés, partant de
ce monde, deviennent immortels.

- 3 – Là l’œil ne va pas
la parole ne va pas ni le mental.
Nous ne savons pas, nous ne discernons pas
Comment on pourrait l’enseigner.

- 4 – Le *brahman* est en vérité autre que le connu
et au-delà du non-connu –
ainsi l’avons-nous entendu des anciens
qui nous l’ont expliqué.

- 5 – Ce qui n’est pas dit par la parole
par quoi la parole est dite
c’est le *brahman*, sache-le,
non ce qu’on vénère ici comme tel.

- 6 – Ce que l’on ne pense pas par le mental,
par quoi, dit-on le mental est pensé,
c’est le *brahman*, sache-le,
non ce qu’on vénère ici comme tel.

- 7 – Ce que l’on ne voit pas par l’œil,
par quoi il voit des visions,
c’est le *brahman*, sache-le,
non ce qu’on vénère ici comme tel.

- 8 – Ce que l’on ne respire pas par le souffle
par quoi le souffle est impulsé,
c’est le *brahman*, sache-le
non ce qu’on vénère ici comme tel.

CHAPITRE 2 – Difficulté de connaître le brahman

- 1 – Si tu penses « Je le connais bien », c'est vraiment une petite forme du brahman que tu connais.
Celle de Lui qui est toi , celle de Lui qui est chez les dieux.
Tu dois donc l'examiner.
« Je pense qu'il est connu » [dit-il].
- 2 – Je ne pense pas : « Je le connais bien »,
ni ne sais que je ne le connais pas.
Qui de nous le connaît, le connaît
Et il ne sait pas qu'il ne connaît pas .
- 3 – Pour qui il n'est pas pensé, il est pensé
Pour qui il est pensé , celui-là ne sait pas.
Pour ceux qui le discernent, il n'est pas discerné,
Pour ceux qui le ne discernent pas, il est discerné.
- 4 – Quand selon chaque état il est connu, il est connu,
on obtient alors l'immortalité.
Par le Soi (*atman*) on obtient la force,
Par la connaissance on obtient l'immortalité.
- 5 – Si on le connaît ici, c'est la réalité ;
si on ne le connaît pas ici, grande est la destruction.
Les sages, l'ayant connu parmi tous les êtres,
Partant de ce monde deviennent immortels.

CHAPITRE 3 – Victoire *du brahman* pour les dieux découvrant *le brahman*

- 1 – Le brahman en vérité gagna la victoire pour le compte des dieux.
Les dieux s'exaltèrent dans la victoire du brahman.
- 2 – Ils pensaient : « Cette victoire, c'est la nôtre ! Cette grandeur, c'est la nôtre »
Le brahman perçut leurs pensées. Il se manifesta à eux. Ils ne le reconnurent pas, disant : « Quel est cet esprit ? »
- 3 – Ils dirent au Feu (Agni) : « O Jataveda, comprends qui est cet esprit. »
Il dit : « Soit ! »
- 4 – Il courut vers lui. Et à lui le brahman dit : « Qui es-tu ? » Il répondit :
« Moi, je suis le Feu, je suis en vérité Jataveda ».
- 5 – « Si tu es tel , quelle est ta force ? »
« Je pourrais brûler tout ce qui est sur terre.
- 6 – Il plaça devant lui un brin d'herbe et dit : « Brûle-le ! » Il s'en
approcha à toute vitesse mais ne put le brûler.
Il revint alors et dit : « Je n'ai pu comprendre qui est cet esprit. »
- 7 – Il dirent à l' Air (Vayu) : « O Vayu, comprends qui est cet esprit. »
Il dit : « Soit ! »
- 8 – Il courut vers lui. Et à lui le brahman dit : « Qui es-tu ? » Il répondit :
« Moi, je suis l' Air, je suis en vérité Mätarisvan. »
- 9 – « Si tu es tel, quelle est cette force en toi ? »
« Je pourrais enlever tout ce qui est sur terre. »
- 10 – Le brahman plaça devant lui un brin d'herbe et dit : « Enlève-le ! »
Il s'en approcha à toute vitesse mais ne peut l'enlever.
Il revint alors et dit : « Je n'ai pu comprendre qui est cet esprit. »
- 11 – Alors ils dirent à Indra : « O Maghavan, comprends qui est cet esprit. »
Il doit : « Soit ! »
Et il courut vers le brahman mais celui-ci resta caché.
- 12 – Dans ce même espace, il approcha une femme extrêmement belle,
Uma, la fille de Himavat. Il lui dit : « Quel est cet esprit ? »

CHAPITRE 4 – Reconnaissance et nom du brahman

- 1 – Elle dit : « C'est le brahman. Dans la victoire du brahman vous vous êtes exaltés ». De cela il sut que c'était le brahman.
- 2 – C'est pourquoi, ces dieux semblent au-dessus des autres dieux : Agni, Vayu et Indra, car ils ont touché au plus près ce brahman, ils ont su les premiers qu'il était le brahman
- 3 – C'est pourquoi Indra semble au-dessus des autres dieux, car il a touché au plus près ce brahman, il a su le premier qu'il était le brahman.
- 4 – Du brahman c'est l'instruction : « Il est comme l'éclair qui illumine ou comme l'œil qui cligne. Ainsi est-ce dans l'ordre divin.
- 5 – A présent voici l'instruction au plan individuel : c'est vers lui que le mental semble aller et par ce mental qu'il se le remémore constamment comme intention.
- 6 – Ce brahman s'appelle tadvanam et il faut le vénérer comme tadvanam. Celui qui le connaît ainsi, tous les êtres assurément aspirent à lui.
- 7 – Le disciple : « Dis-nous l'enseignement secret (upanishad) »
Le maître : « L'enseignement secret a été dit. C'est en vérité l'enseignement secret du brahman que je t'ai dit.
- 8 – « De cet enseignement secret (upanishad), l'ardeur ascétique, le contrôle de soi (dama), les actes en sont le fondement , les Veda sont tous ses membres, la vérité[réalité] est sa demeure.
- 9 – Qui le connaît ainsi a rejeté le mal est fermement établi dans le monde céleste le plus haut, infini, est fermement établi.



VICTOR HUGO ET LA KENA UPANISHAD

SUPREMATIE

Mis les démons, chassé les monstres de là-haut,
Oté sa griffe à l'hydre, au noir dragon son aile,
Et sur ce tas hurlant fermé l'ombre éternelle,
Laisant grincer l'enfer, ce sépulcre vivant,
Ils vinrent tous les trois, Vâyou le dieu du Vent,
Agni, dieu de la Flamme, Indra, dieu de l'Espace,
S'asseoir sur le zénith, qu'aucun mont ne dépasse,
Et se dirent, ayant dans le ciel radieux
Chacun un astre au front : « nous sommes les seuls dieux ! »

Tout à coup devant eux surgit dans l'ombre obscure
Une lumière ayant les yeux d'une figure.

Ce que cette lumière était, rien ne saurait
Le dire, et comme brille au fond d'une forêt
Un long rayon de lune en une route étroite,
Elle resplendissait, se tenant toute droite,
Ainsi se dresse un phare au sommet d'un récif.
C'était un flamboiement immobile, pensif,
Debout.

Les trois dieux s'étonnèrent. Ils dirent :
« Qu'est ceci ? »
Tout se tut et les dieux attendirent.

« Dieu Vâyou, dit Agni, dieu Vâyou, dit Indra,
Parle à cette lumière. Elle te répondra.
Crois-tu que tu pourrais savoir ce qu'elle est ?

- Certes , Dit Vâyou. Je le puis. »

Les profondeurs désertes
Songeaient ; tout fuyait, l'aigle ainsi que l'alcyon.
Alors Vâyou marcha droit à la vision.
« Qu'es-tu ? » cria Vâyou, le dieu fort et suprême.
Et l'apparition lui dit : « Qu'es-tu toi-même ? »
Et Vâyou dit : « Je suis Vâyou, le dieu du Vent.

- Et qu'est-ce que tu peux ?

- Je peux, en me levant,

Tout déplacer, chasser les flots, courber les chênes,
Arracher tous les gonds, rompre toutes les chaînes,
Et si je le voulais, d'un souffle, moi Vâyou,
Plus aisément qu'au fleuve on ne jette un caillou
Ou que d'une araignée on ne crève les toiles,
J'emporterais la terre à travers les étoiles. »

L'apparition prit un brin de paille et dit :
« Emporte ceci. »

Puis avant qu'il répondît,
Elle posa devant le dieu le brin de paille.

Alors, avec des yeux d'orage et de bataille,
Le dieu Vâyou se mit à grandir jusqu'au ciel,
Il troua l'effrayant plafond torrentiel,
Il ne fut plus qu'un monstre ayant partout des bouches,
Pâle, il démusela les ouragans farouches
Et mit en liberté l'âpre meute des airs ;
On entendit mugir le simoun des déserts
Et l'aiglon qui peut, par-dessus les épaules
Des montagnes, pousser l'océan jusqu'aux pôles ;
Vâyou, géant des vents, immense, au-dessus d'eux
Plana, gronda, frémit et rugit, et, hideux
Remua les profonds tonnerres de l'abîme ;
Tout l'univers trembla de la base à la cime
Comme un toit où quelqu'un d'affreux marche à grands pas.

Le brin de paille aux pieds du dieu ne bougea pas.
Le dieu s'en retourna.

« Dieu du vent, notre frère,
Parle, as-tu pu savoir ce qu'est cette lumière ? »

Et Vâyou répondit aux deux autres dieux : » Non !

- Agni, dit Indra ; frère Agni, mon compagnon,
Dit Vâyou, pourrais-tu le savoir, toi ?

- Sans doute », Dit Agni.

Le dieu rouge, Agni, que l'eau redoute,
Et devant qui médite à genoux le Bouddha,
Alla vers la clarté et demanda :
« Qu'es-tu clarté ?

- Qu'es-tu toi-même ? lui dit-elle.

- Le dieu du Feu.

- Quelle est ta puissance ?

- Elle est telle

Que, si je veux, je puis brûler le ciel noirci,
Les mondes, les soleils, et tout.

- Brûle ceci »,

Dit la clarté, montrant au dieu le brin de paille.

Alors, comme un bélier défonce une muraille,
Agni, frappant du pied, fit jaillir de partout
La flamme formidable, et, fauve, ardent, debout,
Crachant des jets de lave entre ses dents de braise,
Fit sur l'humble fétu crouler une fournaise ;
Un soufflement de forge emplit le firmament ;
Et le jour s'éclipsa dans un vomissement
D'étincelles, mêlé de tant de nuit et d'ombre
Qu'une moitié du ciel en resta longtemps sombre ;
Ainsi bout le Vésuve, ainsi flambe l'Hékla ;
Lorsqu'enfin la vapeur énorme s'envola,
Quand le dieu rouge Agni, dont l'incendie est l'âme,
Eut éteint ce tumulte effroyable de flamme
Où grondait on ne sait quel monstrueux soufflet,
Il vit le brin de paille à ses pieds, qui semblait
N'avoir pas même été touché par la fumée.

Le dieu s'en revint.

« Dieu du feu, force enflammée,
Quelle est cette lumière enfin ? Sais-tu son nom ? »
Dirent les autres dieux.

Agni répondit : « Non.

- Indra, dit Vâyou ; frère Indra, dit Agni, sage !
Roi ! dieu ! qui, sans passer, de tout vois le passage,
Peux-tu savoir, ô toi dont rien ne se perdra,
Ce qu'est cette clarté qui nous regarde , »

Indra Répondit : « Oui ».

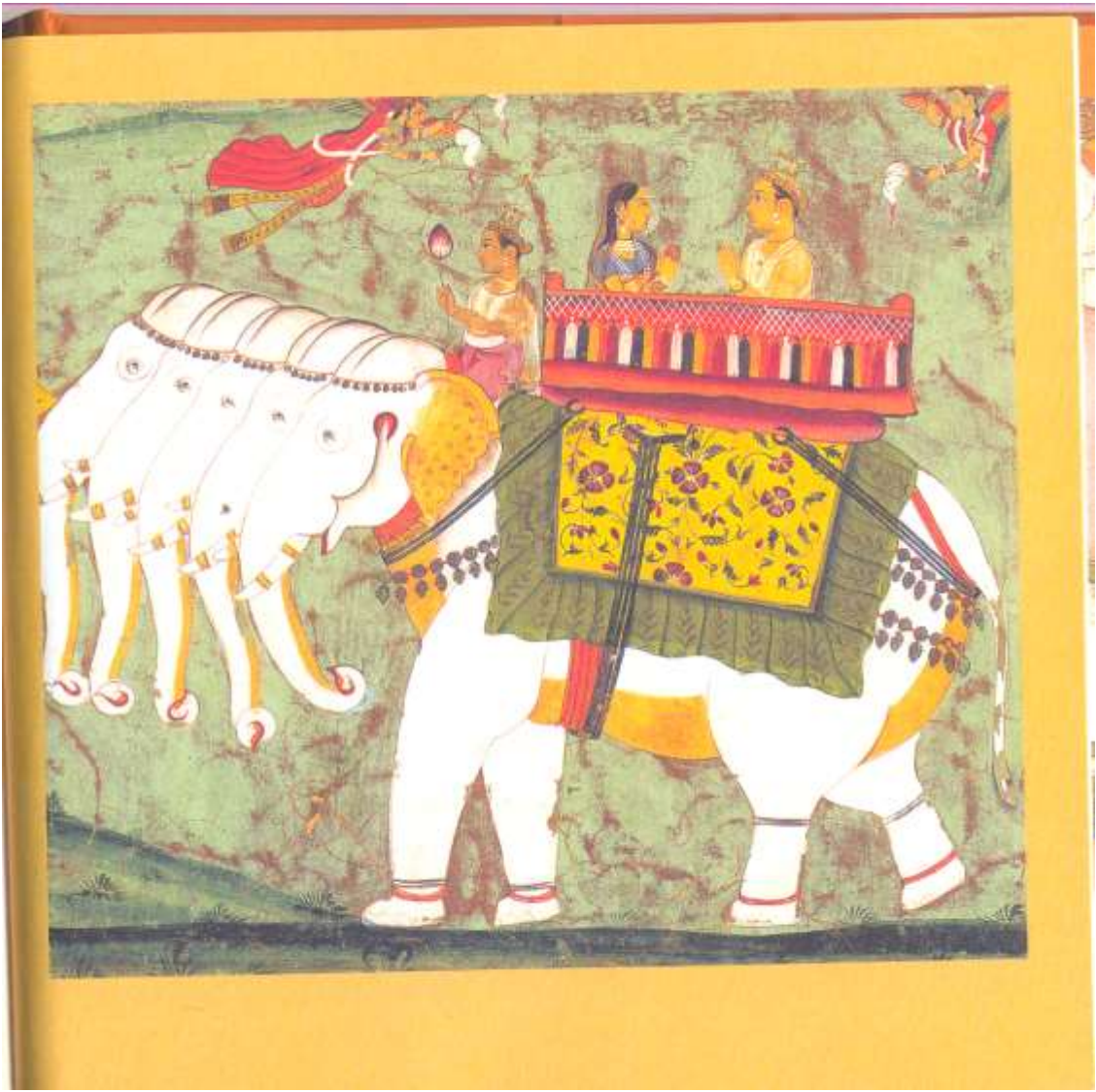
Toujours droite, la clarté pure
Brillait, et le dieu vint lui parler.
« O figure,
Qu'es-tu ? » dit Indra, d'ombre et d'étoiles vêtu.
Et l'apparition dit : « Toi-même, qu'es-tu ? »
Indra lui dit : « Je suis Indra, dieu de l'espace.
- Et quel est ton pouvoir, dieu ?

- Sur sa carapace
La divine tortue, aux yeux toujours ouverts,
Porte l'éléphant blanc qui porte l'univers.
Autour de l'univers est l'infini. Ce gouffre
Contient tout ce qui vit, naît, meurt, existe, souffre,
Règne, passe ou demeure, au sommet, au milieu,
En haut, en bas, et c'est l'espace, et j'en suis dieu.
Sous moi la vie obscure ouvre tous ses registres ;
Je suis le grand voyant des profondeurs sinistres ;
Ni dans les bleus édens, ni dans l'enfer hagard,
Rien ne m'échappe, et rien n'est hors de mon regard ;
Si quelque être pour moi cessait d'être visible,
C'est lui qui serait dieu, pas nous ; c'est impossible.
Etant l'énormité, je vois l'immensité ;
Je vois toute la nuit et toute la clarté ;
Je vois le dernier dieu, je vois le dernier nombre,
Et ma prunelle atteint l'extrémité de l'ombre ;
Je suis le regardeur infini. Dans ma main
J'ai tout, le temps, l'esprit, hier, aujourd'hui, demain.
Je vois les trous de taupe et les gouffres d'aurore,
Tout ! et, là même où rien n'est plus, je vois encore.
Depuis l'azur sans borne où les cieux sur les cieux
Tournent comme un rouage aux flamboyants essieux,
Jusqu'au néant des morts auquel le ver travaille
Je sais tout ! Je vois tout !

- Vois-tu ce brin de paille ? »
Dit l'étrange clarté d'où sortait une voix.
Indra baissa la tête et cria : « Je le vois.
Lumière, je te dis que j'embrasse tout l'être ;
Toi-même, entends-tu bien, tu ne peux disparaître
De mon regard, jamais éclipsé ni décru ! »

A peine eut-il parlé qu'elle avait disparu.

VICTOR HUGO ** 8 avril 1870 **



PRATIQUE POSTURALE

Préparation complète

Pratique de agnisara kriya en position debout jambes légèrement fléchies mains en appui sur les cuisses bras tendus et dos étiré, ne pas laisser tomber la tête, faire une profonde expiration et sans reprendre d'air aspirer les viscères vers le haut et l'arrière – un creux se forme sous les côtes – pendant le temps où vous restez poumons « vides » faire un mouvement de barattage de la zone de l'estomac en relâchant /reprenant le diaphragme sous les côtes – au moins 6/8 fois – se redresser ensuite en inspirant lentement , laisser venir soupir et bâillement avant de reprendre – faire plusieurs fois ce cycle – attention soyez à jeun ou loin d'un repas !!!!

Posture demi roue debout mains sous les cuisses, tête renversée

Posture de torsion assise 1 jambe repliée au périnée 1 jambe repliée pied à l'extérieur de la hanche cou de pied sur le sol à côté de la hanche , tourner du côté de la jambe repliée au périnée 1 bras vers l'avant main sur genou et l'autre bras derrière le dos main posée sur talon ou à l'intérieur de la cuisse

Posture du guetteur face au sol - variante 3 appuis - 1 main/2 pieds au sol , se positionner face au sol les 2 mains côte à côte , les 2 pieds un peu écartés et talons tournés vers l'extérieur (ceci permet de garder le bassin face au sol) en inspirant placer 1 bras dans le dos main relaxée sur le dos , tenir la position avec une respiration ample et régulière - sans laisser le souffle « s'emballer » , repos sur le dos et faire une nouvelle fois en changeant la main d'appui

- détail important : la position est gardée en se repoussant du sol avec bras/main d'appui

PRANAYAMA

Pratique de BASTRIKA , le grand soufflet – respiration uniquement par le nez

Position assise 2 jambes repliées, dos des mains sur genoux, dos redressé

C'est une pratique dynamique soit à l'inspiration ouvrir largement tout le thorax et à l'expiration resserrer fortement et complètement les muscles intercostaux, soutenir le buste redressé par l'appui des mains sur les genoux, la gorge doit restée relaxée – pas de contraction de la glotte – et le nez libre

Il n'y a pas de suspension de souffle , l'inspiration et l'expiration sont enchaînées

Faire plusieurs cycles de 10 à 15 respirations – cela ne doit pas provoquer de « vertiges » , sinon arrêter ou faire quelques respirations amples et douces

Ne pas confondre avec kapalabâti , pour BASTRIKA c'est l'ensemble du thorax et le jeu pulmonaire qui sont sollicités – juste penser pour l'inspiration à ouvrir largement les côtes et pour l'expiration à resserrer au maximum le jeu des côtes

Après ces séries se placer sur le dos pour la détente.